

## El sabor de las fiestas patrias: recomendaciones alimentarias para disfrutar de un asado seguro y delicioso

Si bien las Fiestas Patrias despiertan el antojo por asados y carnes a la parrilla, estas también requieren de ciertas medidas para evitar riesgos sanitarios, como respetar la cadena de frío y duración de las carnes que va desde 3 a 4 días en refrigeración, y de 4 a 12 meses en congelación, según estándares de inocuidad alimentaria. No obstante, hay quienes incurren en el error de descongelarlas a temperatura ambiente, o usar la misma tabla para crudos y cocidos, sin siquiera imaginar que detrás de ese “inocente despiste” se esconde un enorme riesgo de contaminación.

Pero no todo es una alerta. La académica del [Instituto de Ciencias Agroalimentarias, Animales y Ambientales](#) de la [Universidad de O'Higgins](#) (UOH), [Claudia Foerster](#), ofrece una serie de recomendaciones para conservar la sanidad y el buen sabor en las venideras fiestas de septiembre. La experta en inocuidad alimentaria aconseja adquirir carnes en establecimientos confiables, verificando la trazabilidad y cadena de frío, así como su fecha de vencimiento, más allá de una apariencia bien conservada. Para la docente, estos datos básicos, marcan la diferencia entre unas Fiestas Patrias, ricas y saludables, y unos días en la cama de un hospital.

Anuncio Patrocinado

# PERMISO CIRCULACIÓN

Segunda cuota

## Paga en línea:

[www.muninogales.cl](http://www.muninogales.cl)



 Recuerda que hasta el 30 de agosto tienes plazo para pagar la segunda cuota de tu permiso de circulación 2025.

Te informamos de los horarios de atención en la Unidad de Tránsito. (Interior Edificio Municipal)

 **Martes 26 al viernes 29 de Agosto:**

 09:00 - 13:30 horas.

 **Sábado 30 de Agosto:**  09:00 - 13:30 horas.

También puedes realizar el trámite en [www.muninogales.cl](http://www.muninogales.cl)



**Nogales**  
MUNICIPALIDAD

La académica aconseja en primer lugar mantener las carnes congeladas, cuando estas se han adquirido con días de anticipación. Explica que “la carne fresca puede permanecer hasta 72 horas en el refrigerador, aunque es recomendable congelarla si se quiere conservar más tiempo, considerando que la refrigeración solo retrasa el crecimiento de bacterias. No lo detiene”. Al momento de descongelarlas, indica que se deben dejar dentro del refrigerador durante uno o dos días antes de cocinar, o sumergirlas en agua fría mientras se completa el proceso.

## Prácticas seguras, errores comunes

Asegurar la higiene de los cuchillos, tablas, y hasta la limpieza de las propias manos juega un factor clave antes, durante, y después de servir los cortes, según indica la docente. “De ello depende la salud de quienes vayan a compartir los asados, pues se trata de mantener la mayor limpieza posible al momento de manipular las carnes, especialmente en entornos festivos”.



**WAWM | PUBLICIDAD**

**AGENCIA DE PUBLICIDAD**

- Impresiones
- Manejo de redes sociales
- Videos y fotografías profesionales

Conversemos por WhatsApp

Como complemento, la especialista remarca evitar a toda costa el uso de la misma tabla y cuchillo para carne cruda y cocida, siendo esto uno de los riesgos más comunes en las Fiestas Patrias. “La tabla en la que usted cortó carne cruda nunca debe usarse para trozar

la carne lista para servir. Ese descuido es responsable de gran parte de las intoxicaciones en celebraciones masivas. No lavar adecuadamente las tablas de cortar, y usarlas para todo, son errores que generan contaminación cruzada. Otro error, es echar el jugo de la carne cruda en la carne ya cocida. Estas acciones pueden transferir bacterias patógenas desde la carne cruda, anulando los efectos de la cocción”, advierte Foerster.

## Suficiente cocción

En cuanto a la cocción propiamente dicha, la docente señala que cuando esta es insuficiente suelen aparecer microorganismos que representan un riesgo particular para niños, mujeres embarazadas y adultos mayores, particularmente cuando se trata de carnes de vacuno, cerdo o cecinas. “Cocinar completamente cada tipo de carne evita riesgo de enfermedades”, sostiene la docente.

Y en cuanto a las sobras, Foerster señala que estas deben guardarse de inmediato en el refrigerador y consumirse en un máximo de tres días. “Si se dejan expuestas, por más de dos horas, las bacterias comienzan a multiplicarse a números riesgosos. Igualmente, siempre, se debe separar crudo de cocido y de otros alimentos listos para el consumo en el refrigerador”, insiste la doctora.

## Tradición, salud y prevención

La médico veterinaria, añade que conservar la salud en estas Fiestas Patrias también depende del lugar que se escoja para disfrutar de un asado. Explica que, así como en casa, fuera de ella también se debe conservar el sentido de higiene y pulcritud, más aún, si se está en compañía de la familia. “Para quienes comen en fondas o espacios públicos, es muy importante saber elegir lugares formales, con resolución sanitaria y con aplicación de buenas prácticas, donde sirvan carnes frescas y bien cocidas para asegurar que la tradición no se transforme en un problema de salud familiar”, subraya a manera de advertencia.

y tú, ¿qué opinas?